

Combi de pescado, patata y verdura en el microondas



Carnes, pescados y derivados

Elaboración: **Fácil**

Personas: **4**

Tiempo: **15'**

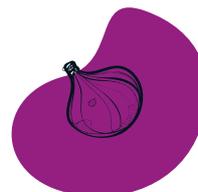
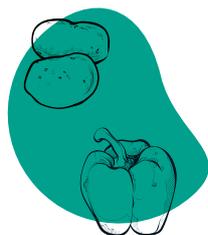
Ingredientes:

Patatas medianas	4 unidades
Tomates	4 unidades pequeñas
Pimientos verdes	2 unidades
Calabacín	2 unidades (320 g)
Cebolla	1 unidad (120 g)
Merluza	4 filetes (500 g)

Agua, caldo de verduras o pescado
Aceite de oliva virgen extra
Piñones tostados
Perejil
Pimentón dulce

Elaboración:

1. Lavar las verduras. Pelar y cortar las patatas a rodajas finas. Hacer lo mismo con el resto de las verduras.
2. Colocar las patatas laminadas en la base de un envase apto para microondas.
3. Colocar por encima el calabacín, el tomate, la cebolla y el pimiento.
4. Añadir cuatro cucharadas soperas de agua y cuatro de aceite de oliva. Tapar el envase y cocerlo durante seis minutos en el microondas a máxima potencia. Comprobar la cocción de la patata pinchándola con un cuchillo.
5. Una vez pasado este tiempo, abrir el envase, añadir el filete de merluza y volver a cocinar con el envase tapado durante un minuto más aproximadamente. Sacar del microondas y dejar reposar un minuto más sin destapar.
6. Decorar con los piñones, el perejil, el pimentón y un chorrito de aceite por encima. Servir.



© Recetas elaboradas por el equipo de Fundació Alcía.